

Pescados



Ciencias, 135 • 08908 Hospitalet de Llobregat • Teléfono de Atención al Cliente: 902 11 60 60
www.caprabo.com • e-mail: caprabo@caprabo.es • www.capraboacasa.com

MUCHO Y MUY BUENO



Índice



Si tiene cualquier duda, contacte con nuestra cocinera Mireia Carbó.
Lunes, martes, miércoles y viernes de 9 a 13.30 y de 16.00 a 19.00 h.
Jueves de 14.00 a 21.00 h. tel: 93 207 73 51 • e-mail: mcarbó@caprabo.es

Todas estas recetas y muchas otras más, las encontrará en www.caprabo.com. Y además, todos los ingredientes los podrá comprar en el supermercado Caprabo en Internet.



© 2002 Caprabo, S.A.
Ciencias, 135. 08908 Hospitalet de Llobregat.

Reservados todos los derechos y, en especial, los de reproducción, difusión y traducción a otras lenguas. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida en ninguna forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones o cualquier otro sistema de recuperación de almacenamiento de información sin el permiso por escrito del titular del copyright.



Pescados comunes



Bacalao a los citricos



Trinchado de atún con corte de perejil y limón



Merluza frita sobre corte de verduras



Salmonetes a la plancha con endibias



Dorada a la sal con aromas de hierbas



Boquerones rellenos con patatas a la gallega



Fritura de calamares a las especias



Cola de rape con crema de ajo y perejil



Pescadilla con verduras a la papillote



Pulpo con habas y bacon



Emalada templada de sepia



Lasaña de trucha con jamón y tomates



Chiripones saltados a la provençal



Lubina con nabayón



Filetes de lenguado con alcázarra

Pescados

MUCHO Y MUY BUENO



Pescados comunes



BACALAO

Su carne es blanca, suave y sabrosa. Puede cocinarse al pil pil, al ajo serrano, guisada con patatas, etc. Fresco, es mejor en invierno, pero seco y salado, puede adquirirse durante todo el año.



SEPIA

Su carne es muy consistente y, si no es muy grande, es ideal para freír o asar a la parrilla. Las más grandes, una vez troceadas, son perfectas para hacer paellas o guisos. Se encuentran durante todo el año frescos o congelados.



LENGUADO

Es muy apreciado por su carne blanca, suave y poco grasa y de delicioso sabor. Es fácil de encontrar durante todo el año y se puede adquirir también congelado. Además de guisado, es excelente para asar a la plancha, cocerlo al horno, o freírlo en aceite o con mantequilla.



MERLUZA

Su carne es blanda y rosada y de textura melosa. Tiene un sabor muy suave y es fácil de digerir. Es excelente para freír o rebasar y también para ser guisada con ajo y tomate. Se vende entera, en filetes o en rodajas y se presta perfectamente a la congelación sin perder ninguna de sus cualidades.



ATÚN

Su carne es muy sabrosa, dura, de color rojo oscuro y tiene una consistencia grasa. Se suele vender en rodajas, sin espinas y se prepara principalmente a la plancha o con salsa, pero también puede consumirse cruda. Además de fresco, es muy apreciado en conserva. Existen distintas variedades, como la albacora, la caballa, el bonito, etc.



DORADA

De carne blanca y compacta, delicada y muy sabrosa. Se puede cocinar a la parrilla, hervida, a la sal, asada o a la papillote. Se puede encontrar en el mercado durante todo el año, pero las mejores calidad es están comprendidas entre octubre y febrero.



LUBINA

Tiene una carne blanca, muy sabrosa y fácil de digerir y es muy apreciada en la cocina porque se presta a todo tipo de cocciones. Aunque se pesca todo el año, la época en que su carne es de mejor calidad es durante otoño, invierno y primavera.



BOQUERÓN

Pertenece al grupo de los pescados azules. Su carne es muy sabrosa y no excesivamente grasa. Se puede preparar desde frito, a conservarlo en salmuera o en aceite de oliva, y también aliñado con vinagre, ajo y perejil. Al prepararlo en salazón se le conoce con el nombre de anchova.



CALAMAR

Su carne es muy delicada y sabrosa. Se aprecia especialmente el más pequeño, llamado también chipirón. Los más pequeños se preparan enteros, fritos o a la plancha con ajo y perejil, los medianos son ideales para rellenar y, si son algo más grandes, se pela el cuerpo y se corta en anillas, y se pueden saltear, asar o bien rebasar y después freír.

Consejos para reconocer el pescado fresco

- Lo primero que se debe hacer es mirar los ojos del pescado. Éstos han de ser abombados, su pupila debe ser negra y la córnea, transparente. Si están sangrientos, significa que el pescado está en mal estado y por lo tanto, debe ser rechazado.
- Una prueba muy sencilla para reconocer el pescado fresco es efectuar una pequeña presión con la yema de un dedo sobre la carne del lomo. La señal dejada por el dedo debe desaparecer inmediatamente. Cuanto más tarde en desaparecer la impresión del dedo, significa que más viejo es el pescado.
- Se ha de comprobar también el color de las agallas. Éstas deben ser de color rojo brillante, nunca pálidas.
- El olor debe ser agradable y ha de recordar el aroma del mar. Si es muy fuerte o recuerda al de amoníaco, indica que el pescado no es fresco.
- Es necesario observar también las espinas. Si el pescado es fresco éstas deben estar bien adheridas al cuerpo.

Pescados
MUCHO Y MUY BUENO



Bacalao a los cítricos

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 filetes de bacalao
2 naranjas
1 limón
4 cucharadas soperas de aceite de oliva
2 cl de vermut blanco
Sal
Pimienta
Harina

Tiempo aproximado:
35 minutos.

Dificultad: media.

Elaboración

Se enciende el horno a 250 °C. Se lavan los cítricos, se retira la piel de media naranja y se corta en juliana fina. Se corta el resto de la media naranja en rodajas. Se ponen a dorar al horno.

Se enharina el bacalao, se pone en una sartén con unas gotas de aceite por el lado de la piel y se deja dorar a fuego suave.

Mientras tanto, se sacan los gajos de la naranja restante y del limón y se reservan. Se saca el pescado de la sartén, se añaden los gajos del limón y la naranja, se mojan con el vermut y se le da un hervor a fuego vivo. Se mete el pescado en la sartén y, a fuego lento, se cuece un minuto más y se sirve con las rodajas asadas y la juliana dorada.

Se acompaña con arroz y arroz salvaje hervidos.

Vino joven Penedès
blanco semidulce Caprabo

Este plato, en el que se combina el pescado con un punto de sal, la textura melosa y la salsa de cítricos con notas ácidas, nos pide a gritos un vino aromático y joven en el que se aprecie un punto de dulzor que nos dará el equilibrio adecuado.



7

Pescados

MUCHO Y MUY BUENO

caprabo

Trinchado de atún con costra de perejil e hinojo

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

375 g de atún en un trozo

1 1/2 limón

6 ramas de hinojo

6 ramas de perejil

2 cucharadas soperas de aceite
de oliva

Sal

Tiempo aproximado:
30 minutos.

Dificultad: fácil.

Elaboración

Se retira la piel del atún y las espinas (si las tuviese). Se hace un zumo con el limón. Se lavan y se secan las hierbas, se pican y se mezclan.

Se mezcla en una fuente el zumo con 1/3 de las hierbas picadas y el aceite de oliva. Se macera el atún 20 minutos en la nevera.

Se pone una sartén a calentar y se dora el pescado durante un minuto por cada lado. Se sala y se cubre con las hierbas, se cuele la marinada y se calienta.

Se trincha y se rocía con la marinada.

Se puede acompañar con pasta fresca.

Vino joven tinto Ribera del Duero
Torremorón

Para este pescado de marcado sabor, combinado con las hierbas aromáticas, buscaremos un tinto joven, que nos aportará el gusto a fruta roja madura (moras) y una ligera nota de ahumados y especias (clavo y nuez moscada) con una cierta aspereza final.



8

Pescados

MUCHO Y MUY BUENO

caprabo





Merluza frita

sobre cuscús de verduritas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

400 g de merluza
5 cucharadas soperas de aceite de oliva
200 g de cuscús fino
Sal
2 zanahorias
Cebollino
2 tomates

Elaboración

Se sala el pescado. Se rallan los tomates. Se salan y se mezcla su pulpa con 2 cucharadas soperas de aceite. Se reserva.

Se pelan y se rallan las zanahorias. Se prepara el cuscús y se desgrana bien.

Se saltea en el resto del aceite la zanahoria mezclada con el cuscús. Se reserva caliente.

Se frie la merluza 2 minutos por cada lado, se sirve con el cuscús y un poco de tomate crudo. Se macera con aceite y se decora con el cebollino.

Tiempo aproximado: 35 minutos.

Dificultad: fácil.

Vino blanco Rías Baixas
Albariño Pazo de Barrantes

Es un pescado de ligero y equilibrado sabor que está marcado por el gusto a especias que aporta el cuscús vegetal. Por ello, buscamos un vino con aromas frescos y afrutados que no enmascare el sabor del pescado y vaya bien con las especias. Proponemos el albariño Pazo de Barrantes, con su punto floral y amargo a la vez, que acabará de dar equilibrio al plato.

Salmonetes a la plancha con endibias

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

8 salmonetes medianos

2 endibias

1 cucharada pequeña de mostaza
en grano

4 cucharadas soperas de aceite
de oliva

1 limón

Sal

Pimienta

Olivas negras

Elaboración

Se hace un zumo con el limón, se cuela y se prepara una vinagreta con el aceite, la mostaza, la sal y la pimienta.

Se lava el pescado, se seca y se salpimenta por dentro y por fuera.

Se cortan las endibias en juliana finísima. Se mezclan con la vinagreta y se reservan.

Se hacen los salmonetes a la plancha durante 8 minutos por cada lado. Se sirven con las endibias y las olivas.

Tiempo aproximado: 20 minutos.

Dificultad: fácil.

Esta ensalada de endibias se puede reemplazar por una de hinojo fresco, que tiene un ligero gusto anisado, es muy crujiente y aporta muchísima vitamina C. Es ideal en verano.

Vino Navarra Gran Feudo Rosado

Para este pescado de sabor fuerte, acompañado además por el gusto amargante de las endibias, buscaremos un vino que aporte un cierto equilibrio al conjunto, como es el Gran Feudo Rosado, que tiene aromas de frutas rojas (grosellas y frambuesas) y un potente sabor ligeramente dulce, amable y persistente a la vez.





Dorada a la sal con aromas de hierbas

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 dorada de 600 g
2 kg de sal gorda
1 rama de tomillo
1 hoja de laurel
1 manojo de perejil
5 cucharadas soperas de aceite
virgen

Elaboración

Se enciende el horno a 220 °C.
Se lava la dorada y las hierbas y se
introducen en la tripa de la dorada.
Se reserva la mitad del perejil.

Se cubre el fondo de una fuente
con sal y se pone el pescado
encima. Se cubre completamente
con el resto de la sal. Se moja con
agua (1/2 vasito).

Se hornea 15 minutos. Se apaga el
fuego y se deja dentro del horno
8 minutos más.

Se saca del horno y se rompe la
costra. Se sacan los dos filetes del
pescado. Se les retira la piel y
se ponen sobre una fuente caliente.

Se hace un aceite verde picando
las hierbas restantes con el aceite.
Se rocían los filetes con este aceite
y se sirven.

Tiempo aproximado: 25-30 minutos.

Dificultad: media.

Vino joven Penedès
blanco seco Caprabo

Este pescado de equilibrado sabor
exige un vino que no esconda la
esencia de ese plato. El blanco seco
Caprabo, que es joven, herbáceo,
con notas de fruta fresca y una ligera
acidez, hará que la combinación
resulte agradable y ligera.

Boquerones rellenos con patatas a la gallega

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

36 boquerones grandes

1/2 pimiento verde

1/2 pimiento rojo

8 patatas medianas

Sal

Pimentón

Aceite de oliva

Aceite para freír

Harina

1 clara de huevo

Elaboración

Se limpian los boquerones y se les deja la cola. Se limpian los pimientos y se cortan en daditos.

Se cuecen los boquerones en agua caliente con sal durante 5 minutos, se escurren y se salan.

Se ponen las patatas peladas a cocer durante 15 o 20 minutos en agua salada. Se reservan. Se bate la clara del huevo.

Se extiende el pimiento sobre el centro de un boquerón y se cubre con otro. Se enharinan y se pasan por la clara del huevo antes de freírlos en abundante aceite caliente.

Se sirven con las patatas cortadas por la mitad y sazonadas con sal, pimentón y un chorrito de aceite crudo.

Tiempo aproximado: 45 minutos.

Dificultad: media.

Vino Penedès

Kraliner Rene Barbier blanco

Este pescado de sabor fuerte y acompañado de vegetales exige un vino como el Kraliner de Rene Barbier, ya que tiene un aroma de frutas maduras (plátano y melón) y ligeros toques balsámicos y refrescantes.



Cola de rape con crema de ajo y perejil

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 cola de rape de 600 g

1 cabeza de ajos

1 manojo de perejil

1 dl de crema de leche

Aceite de oliva

Sal

Elaboración

Se calienta el horno a 200 °C, se envuelve el ajo en papel de aluminio y se cuece durante 30 minutos.

Se lava y se deshoja el perejil.

Se pone el rape en una fuente, se sala y se cuece al horno rociado con aceite durante 20 o 25 minutos.

Se retira la piel de los ajos y se pican junto con el perejil y la crema de leche.

Se da un hervor a la crema y se sirve con el pescado.

Tiempo aproximado: 50 minutos.

Dificultad: fácil.

Vino Rueda

Marqués de Riscal blanco

Este pescado tiene una textura jugosa y ligera que está compensada con la presencia de la salsa de ajos, por ello, el vino que proponemos es el blanco Marqués de Riscal, intenso en aromas (manzana), herbáceo, fresco y vegetal, un cúmulo de sensaciones que aportarán contraste al plato.



20

Pescados

MUCHO Y MUY BUENO

caprabo





Pescadilla con verduras a la papillote

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 pescadillas
4 zanahorias medianas
2 calabacines
8 ajitos tiernos
Aceite de nuez, de oliva o sésamo
Sal

Tiempo aproximado: 50 minutos.

Dificultad: media.

Elaboración

Se lavan y se pelan las zanahorias, se lava el calabacín y se pelan los ajitos tiernos. Se hacen tiras con las zanahorias y el calabacín o se cortan en rodajitas finas.

Se extiende un trozo de papel de aluminio de 30 cm de largo.

Se cubre con un cuarto de cada verdura y se pone encima la pescadilla mordiendo la cola. Se sala y se rocía con un chorrito de aceite crudo.

Se cierra el papel de aluminio como un paquete y se cuece al vapor durante 10 minutos.

Se abre la papillote y se coloca su contenido sobre un plato. Se puede espolvorear con trocitos de nuez, si se utiliza aceite de nuez, o bien con sésamo.

Vino Penedès blanco
Extrísimo Bach seco

Para este pescado suave y acompañado de verduras pondremos un Extrísimo Bach seco, un vino fresco, aromático y ligero y con una equilibrada acidez que lo hace muy refrescante.



23

Pescados

MUCHO Y MUY BUENO

caprabo



Ensalada templada de sepia

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 sepias limpias
1 lechuga
1 lata pequeña de maíz
4 cucharadas soperas de brotes de soja en conserva
2 cucharadas soperas de cacahuetes
3 cucharadas soperas de aceite neutro (girasol)
1 cucharada sopera de vinagre suave o zumo de limón
Menta o cilantro frescos
1 cucharada sopera de salsa de soja

Elaboración

Se lava la lechuga y se escurre. Se escurren el maíz y los brotes de soja. Se pican los cacahuetes en el mortero y se lava la menta.

Se prepara una vinagreta batiendo el aceite y el vinagre con los cacahuetes y la salsa de soja.

Se corta la sepia a trozos. Se dejan las patas enteras. Se calienta la sartén a fuego lento hasta que humee.

Se pica la lechuga y la menta y se mezclan con el maíz y los brotes de soja. Se reparte en boles o platos.

Se saltea la sepia a fuego fuerte hasta que se dore. Se sala y se dispone sobre la ensalada. Se rocía con la vinagreta y se decora con las hojas de menta.

Tiempo aproximado: 25 minutos.

Dificultad: fácil.

Vino Penedès
Viña Sol Torres blanco

Para este plato tan delirio en sus sabores, buscaremos un vino de personalidad marcada, como el vino Viña Sol de Torres, un vino que integra a la perfección frescura, acidez y gusto a hierbas y que resulta muy fácil de beber.



Lasaña de trucha con jamón y tomates

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 truchas medianas

4 lonchas de jamón

2 tomates

Cebolleta fresca

Aceite

Sal

1 dl de vino blanco

Harina

Tiempo aproximado: 30 minutos.

Dificultad: media.

Elaboración

Se retiran los dos filetes de cada trucha. Se salan y se enharinan ligeramente. Se corta cada filete en dos a lo ancho. Se lavan los tomates y se cortan en rodajas finas.

Se frien el jamón y los tomates por separado y casi sin aceite. En la misma sartén, se pone un poco más de aceite y se frien los trozos de pescado.

Se saca el pescado. Se añade vino blanco a la sartén, se hierve y se reserva.

Se montan lasañas intercalando el tomate, el jamón y el pescado y se rocía con la salsa colada.

Para adornar el plato, se corta cebolleta fresca en tiritas a lo largo y se frien. Se reservan sobre papel para absorber el exceso de grasa hasta el momento de servirlo.

Vino joven tinto Rioja Faustino Ribero

Para este plato de mucha personalidad y estructura, elegiremos un tinto joven como es el Faustino Ribero, un vino muy aromático (frutas del bosque), con gusto a especias, fresco y fácil de beber y que resulta ideal un poco frío.





Chipirones salteados a la provenzal

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

200 g de chipirones
150 g de tomates cherry
8 dientes de ajo
Sal
Aceite
1 dl de vino blanco o de vinagre
balsámico
Perejil

Elaboración

Se lavan los tomates, se calienta una sartén con unas gotas de aceite y se saltean los chipirones durante 15 minutos a fuego vivo con los ajos enteros.

Se añaden los tomates y se prolonga la cocción 5 minutos más. Se sala. Se moja con el vino o el vinagre y se le da un hervor.

Se sirve caliente o templado, con perejil frito o picado en crudo.

Tiempo aproximado: 25 minutos.

Dificultad: fácil.

Vino Rioja Monopole blanco

Es un plato sabroso y aspicado, pero ligero y, por eso, el vino que elegiremos será un Monopole blanco de la Rioja, un vino floral con notas de fruta madura (manzana al horno), herbáceo, con un toque anisado, de acidez equilibrada y un final muy seco y largo que resultará el complemento perfecto.



31

Pescados

MUCHO Y MUY BUENO

caprabo

Lubina con sabayón

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 lubina grande
10 cl de vino blanco
(mansala o vino de Jerez dulce)
3 yemas
15 cl de crema de leche
Aceite
Sal

Elaboración

Se sacan los dos filetes de la lubina.

Se pone agua a calentar en una cazuela grande. En una cazuela pequeña se ponen las yemas y se batien con la nata al baño maria, es decir, manteniendo la cazuelita sobre el agua de la cazuela grande unos 10 minutos a fuego medio y se añade poco a poco el vino sin dejar de batir hasta que haya doblado el volumen y se espese la mezcla (durante unos 15 minutos aproximadamente).

Se retira del fuego. Se saltea la lubina unos 10 minutos en una sartén o se cuece en el horno a 220 °C rociada con un chorrito de aceite.

Se sirve con el sabayón sin tardar.

Tiempo aproximado: 25 minutos.

Dificultad: media.

Vino Penedès Marqués de Monistrol Blanc de Blancs

Es un pescado con personalidad acompañado de una salsa con notas ácidas y lácteas, por ello, el Marqués de Monistrol Blanc de Blancs con su aroma herbáceo, ácido y seco, resulta muy refrescante.



32

Pescados

MUCHO Y MUY BUENO

caprabo





Filetes de lenguado con alcaparras

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

2 lenguados grandes en filetes
50 g de mantequilla
1 cebolla o 2 escalonias
4 cucharadas soperas rasas de alcaparras en vinagre
1 cucharada soper de vinagre balsámico o 2 cucharadas soperas de vino blanco
Sal
Harina

Elaboración

Se salan y se enharinan los filetes de pescado. Se pica finamente la cebolla y se escurren las alcaparras.

Se funden 40 g de mantequilla y se cuece en ella la cebolla muy lentamente durante 15 minutos.

Se sube el fuego y se añade el pescado. Se cuece en la sartén 2 minutos más, pero sin moverlo para que no se rompan los filetes.

Se mojan con el vino o el vinagre y se cuecen 2 minutos más. Se frien las alcaparras en el resto de la mantequilla y se incorporan a la salsa.

Se acompaña con ensalada.

Tiempo aproximado: 25 minutos.

Dificultad: fácil.

Vino de aguja blanco Caprabo

Para este pescado de sabor ligero, aumentado por el gusto herbáceo y ácido de las alcaparras, elegiremos el vino blanco joven con aguja Caprabo. En él encontraremos un vino aromático, fresco y con un punto de acidez que nos ayudará a equilibrar el gusto notable de las alcaparras tritadas y dará ligereza y frescura en su conjunto.



35

Pescados

MUCHO Y MUY BUENO

caprabo